

令和05年7月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
<p>31 すまし汁 かじきまぐろのごま味噌焼き 切り干し大根煮 フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド エネルギー: 547Kcal 蛋白質: 27g 脂質: 16.1g 塩分: 2g</p>	<p> 赤ければ赤いほど ハイパワー! 肌や血管の老化を防ぐリ コピン。その抗酸化作用 はビタミンEの100倍! トマトの「赤」が濃けれ ば濃いほど、リコピンが たっぷり含まれる証です!</p>	<p> ヒゲには アレルギー 予防効果! トウモロコシのヒゲは、 最新の研究では花粉症な どアレルギー症状にも効 果があるとされています。</p>	<p> ナスは抗酸化野菜の 新エース!! ほとんどが水分で栄養が少 ないと思われていたナスで すが、皮には独自のポリフ ェノール「ナスニン」がた っぷりなんです。抗酸化力 抜群で、ガン予防の効果も!</p>	<p> ネバネバは いいことずくめ! 「ネバネバの食材は体にいい」と いいますが、オクラのネバネバ成 分は何とダブル! 水溶性食物繊 維のペクチンと多糖類のムチンの 混合物なんです。ペクチンはコレ ステロール値を下げて血糖値の上 昇を抑制。ムチンも風邪の予防や 整腸作用があります。</p>	<p>1 中華ざる 肉じゃが煮 フルーツ</p> <p>牛乳 タルト せんべい エネルギー: 683Kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 16.4g 塩分: 1.9g</p>
<p>3 味噌汁 かつおフライ キャベツのゆかり和え フルーツ</p> <p>麦茶 フライドポテト エネルギー: 441Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 12.8g 塩分: 1g</p>	<p>4 味噌汁 鶏肉の香味焼き ちくわといんげんの胡麻和え おかかふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 さつまいもご飯 エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 12g 塩分: 2.9g</p>	<p>5 すまし汁 鯖の味噌煮 大豆とひじきのきんぴら フルーツ</p> <p>ジョア チーズ蒸しぱん エネルギー: 591Kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 15g 塩分: 1.9g</p>	<p>6 《お誕生会》 冷やしラーメン 揚げ春巻き レタスとトマトの中華サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム エネルギー: 506Kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 23.1g 塩分: 1.9g</p>	<p>7 七塔そうめん汁 お星さまハンバーグ 短冊サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 七タクレープ エネルギー: 488Kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 14.8g 塩分: 2.6g</p>	<p>8 肉おろしうどん なすとオクラの煮びたし フルーツ</p> <p>麦茶 ワッフル せんべい エネルギー: 471Kcal 蛋白質: 10.5g 脂質: 4.2g 塩分: 1.9g</p>
<p>10 わかめスープ カレイの野菜あんかけ 切り干し大根とピーマンのナムル フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン エネルギー: 587Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 17.6g 塩分: 1.4g</p>	<p>11 ひき肉とうずら卵のカレー エビフライ ブロッコリーのおかかマヨサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 カクテルゼリー エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 15.1g 塩分: 2.2g</p>	<p>12 味噌汁 焼魚(ほっけ) 豚肉と茄子の味噌炒め チーズ納豆 フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 17.9g 塩分: 1.5g</p>	<p>13 スープ チキンオムレツ ジャーマンポテト フルーツ</p> <p>牛乳 クリームパン エネルギー: 658Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 27.3g 塩分: 2.8g</p>	<p>14 豚汁 ちくわのお好み揚げ 三色おひたし フルーツ</p> <p>麦茶 青菜しらすおにぎり エネルギー: 507Kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 6.8g 塩分: 2.1g</p>	<p>15 塩そうめん 筑前煮 フルーツ</p> <p>麦茶 プリン せんべい エネルギー: 552Kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 8.3g 塩分: 2.1g</p>
<p>17 (海の日) </p>	<p>18 スープ 鶏肉の照り焼き かにかまとコーンのサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 芋ようかん エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 17.2g 塩分: 1.5g</p>	<p>19 味噌汁 ぎせい豆腐 ささみときゅうりの梅肉和え ごま塩ふりかけ フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム エネルギー: 534Kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 17.1g 塩分: 1.8g</p>	<p>20 中華スープ チンジャオロース もやし中華サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 シュークリーム エネルギー: 448Kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 14.3g 塩分: 1.5g</p>	<p>21 味噌汁 揚げ魚おろしがけ キャベツの納豆和え フルーツ</p> <p>麦茶 ゆでとうもろこし チーズ エネルギー: 551Kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 14.8g 塩分: 1.7g</p>	<p>22 サラダラーメン かぼちゃのつぶら フルーツ</p> <p>野菜ジュース ホットケーキ エネルギー: 512Kcal 蛋白質: 12.3g 脂質: 7g 塩分: 1.6g</p>
<p>24 味噌汁 焼き魚(鮭) 大根のそぼろあんかけ フルーツ</p> <p>牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 585Kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 14.1g 塩分: 1.7g</p>	<p>25 味噌汁 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 青菜の磯部和え フルーツ</p> <p>ジョア ココアマドレーヌ エネルギー: 612Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 24.2g 塩分: 0.9g</p>	<p>26 夏野菜カレー 枝豆しゅうまい チーズサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム エネルギー: 665Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 22g 塩分: 2.5g</p>	<p>27 味噌汁 ひじき入り卵焼き 冬瓜と鶏肉の煮物 おくら納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 がんづき エネルギー: 561Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 17.7g 塩分: 1.6g</p>	<p>28 たまごスープ 肉団子の甘酢あんかけ 中華サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー: 522Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 14.3g 塩分: 1.9g</p>	<p>29 じゃじゃ麺 ポテト春巻き フルーツ</p> <p>麦茶 ドームケーキ せんべい エネルギー: 657Kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 21.9g 塩分: 2.1g</p>